

[ひたまる25] スポーツ教室参加者募集

浅野佑介ヨガ教室(第3期)

呼吸とポーズで心身の健康を整え免疫力を高める効果があるヨガ教室です。初めての方にも優しい内容です。

- 日時 9月7日・14日・21日・28日、10月5日・12日・19日・26日(全8回、木曜日)
 昼の部10:30～11:30
 夜の部18:30～19:30
- 場所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対象 どなたでも
- 講師 浅野佑介氏
- 参加費 1,500円/回、全期前納 8,000円(保険料込)
- 定員 30名程度
- 持ち物 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物

8月の教室ではお楽しみ抽選会を実施予定。詳細はWebフォームからご確認ください。



Webフォーム

キックボクシングダイエット超入門教室

思い切りパンチとキックを打つ爽快感で幅広い年代の女性に人気のキックボクシングダイエット教室です。今回は今までより更に初心者向けの優しい内容です。

- 日時 8月31日 19:40～20:40
- 場所 31日：西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対象 15歳以上の女性
- 講師 桜井隆多氏
- 参加費 500円/回(保険料込。当日徴収)
- 定員 20名(先着順)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物



Webフォーム

○申込方法 各Webフォームへアクセス。または事務局電話に「教室参加希望」とショートメールを送信
申込・問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796

ランニング超入門教室

運動経験の少ない方向けに、歩くところからはじめ、ケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学べるランニング教室です。

- 日時 9月5日・12日 19:30～20:45
 (全2回、火曜日)(予備日 19日・26日)
- 場所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
- 対象 どなたでも
- 講師 吉川 勝(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)
- 参加費 1,000円(全2回分。保険料込)
- 定員 10名(先着順)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 Webフォームへアクセス。またはEメール(講師・吉川 yoshikawamasaru01@gmail.com)



Webフォーム

問 講師・吉川 ☎090-9010-2781

ユニカール体験教室

ユニカールは特殊カーペットの上で、ストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点により近づけることを競うゲームです。

○日時・場所

山方地域センター (大ホール)	8月24日(木)・29日(火) 9月12日(火)・14日(木) 9:00～11:30
旧大場小学校体育館	8月25日(金)・9月1日(金)・ 8日(金)・15日(金) 13:00～15:30

- 対象 どなたでも
- 参加費 500円/回
- 持ち物 体育館シューズ・飲み物・タオル等
- 申込方法 ひたまる25事務局まで電話またはFAX
- 申込期限 8月20日(日)

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
 ☎52-9666 FAX 55-9667